

KAPITEL 1	
WIDMUNG	8

KAPITEL 2	
MEINE LEBENSGESCHICHTE	10
Ohne Veränderung kein Erfolg	11

KAPITEL 3	
PURE FOOD – ESSEN WIE IN DER STEINZEIT	16
Paleo/Primal/pure food/real food	17
Frühstück	34
Nahrungsmittel-Intoleranzen	36
21 Tage pure food-Plan	37
Proteine	43
Kohlenhydrate	45
Fette & Öle	48
Tipps & Fasten	51
Saisonal, regional und biologisch	52

KAPITEL 4	
PURE TRAINING PURE HEALTH	56

Bewegung ist unser Naturell	57
Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang	58
In wenig Zeit erreichst du mehr	59
Tipps im Alltag	60
Wann sollte man trainieren? Was oder wann sollte man essen?	62
Fett & Fettverbrennung	63

KAPITEL 5	
WARUM WIR ESSEN, WAS WIR ESSEN	64

Essen verbindet	65
Warum wir zu viel und zu ungesund essen	66
Finde einen neuen Trampelpfad: Wie du lästige Gewohnheiten loswirst	67

KAPITEL 6	
PURE RELAXATION	70

Pure Relaxation – was ist das?	71
Wie merke ich, dass ich mich entspanne?	72
Denke in Ritualen! Bewege dich – bewege deine Hormone!	73
Entspanne dich mit pure food!	74
Schlaf den Stress weg!	75

KAPITEL 7

ENTSPANNUNGS- & REZEPTETIPPS

76

Arbeit & Alltag	76
Freizeit & Wochenende	82
Sportlich unterwegs	88
Feiern & Partys	92
Ferien & Urlaub	96
Familienleben	100

KAPITEL 8

BEWEGUNG & WORKOUTS

106

Kettlebell-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	108
TRX-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	112
Hantel-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	116
Workout ohne Hilfsmittel/Einsteiger 10 & 20 Minuten	120
Workout mit Gummiband/Einsteiger 10 & 20 Minuten	122
Kettlebell-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	126
TRX-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	130
Hantel-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	134
Workout ohne Hilfsmittel/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	138
Workout mit Gummiband/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	142
Familien-Fun-Training/20 Minuten	146

KAPITEL 9

HAUPTSPEISEN

150

Pure food-Beilagen	152
Kurzgebratenes Fleisch, Geflügel, Fisch und gedämpftes Gemüse	156
Fleischpizza	158
Gemüselasagne	160
Gemüsesuppe	162
Grünes Thai-Curry	164
Süßkartoffelrösti mit Bratwurst oder Spiegelei	168
Hähnchenfleisch mit scharfer Sauce	172
Auberginen-Hamburger	176
Kimchi	180
Sashimi mit Gurke	182

KAPITEL 10

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

186

Omelette mit Spinat	188
Frittata mit Schinken, Gemüse und Süßkartoffeln	192
pure food-Müsli	196
Rührei mit Speck und gedämpften Tomaten	200
Waffeln	204
Eiermuffins	208

KAPITEL 11

SNACKS & FINGERFOOD

Datteln im Speckmantel	212
Crevettencocktail in Avocadohälfte	214
Guacamole & Gemüsechips	216
Easy Mayo	218
Macadamia-Dattel-Makronen	220
Rüblimuffins	222
Heidelbeermuffins	224

KAPITEL 12

SÜSS- & NACHSPEISEN

Schokoladenkuchen	228
pure food-Schokomousse	232
Pumpkin Pie	234
Haselnuss-Schokoladen-Kuchen	236
Früchtekompott	238
Bananeneiscreme	240

210

226

KAPITEL 13

DAS TEAM

242

KAPITEL 14

DANKSAGUNG

258

KAPITEL 15

WISSENSWERTES

260

Blogliste	260
Bezugsquellen	261
Buchempfehlungen	264

KAPITEL 16

REGISTER

266

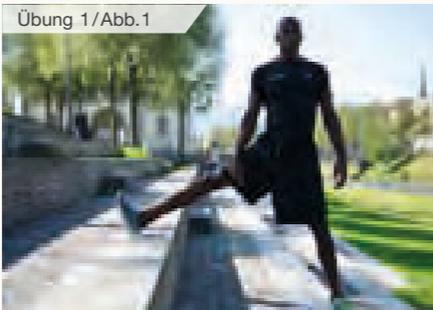
Tipps	266
Info	272
Testimonials	274
Empfehlung	284
Impressum	286

WORKOUT OHNE HILFSMITTEL

FORTGESCHRITTENE 45 / 10

10 Minuten:
2 Durchgänge

20 Minuten:
3 Durchgänge



Seitlicher Ausfallschritt auf Treppe



Seitlicher Ausfallschritt auf Treppe
Stabiler Rumpf, mit kleinen Bewegungen
anfangen, dann vergrößern.



Schulterpresse



Schulterpresse



Sprünge
Explosiv hochspringen, hinuntersteigen.



Einbeinkniebeuge



Einbeinkniebeuge
Gewicht auf vorderem Fuß, Knie über Fuß.



Einbeinkniebeuge
Abspringen, in der Luft Knie anziehen,
weich landen.



Sprünge
Explosiv hochspringen, hinuntersteigen.



Seitlicher Ausfallschritt
Knie zeigt in gleiche Richtung wie Fuß.



Seitlicher Ausfallschritt
Knie zeigt in gleiche Richtung wie Fuß.



Übung 6/Abb.1



Ausfallschritt nach hinten

10 20

Übung 6/Abb.2



Ausfallschritt nach hinten
Gewicht auf vorderem Fuß.

10 20

Übung 7/Abb.1



Liegestütze mit erhöhten Füßen
Schulter, Hüfte und Fußgelenk in einer Linie.

10 20

Übung 9/Abb.1



Plank
Schulter tief, Ellenbogen gestreckt, Schulter, Hüfte, Fußgelenk in einer Linie, Körperspannung, Gesäß anspannen.

10 20

Übung 9/Abb.2



Plank
Schulter tief, Ellenbogen gestreckt, Schulter, Hüfte, Fußgelenk in einer Linie, Körperspannung, Gesäß anspannen.

10 20

Übung 10/Abb.1



Bauch sitzend
Gerader Rücken. Beine hochhalten.

10 20

Übung 7/Abb.2



Liegestütze mit erhöhten Füßen
Schulter, Hüfte und Fußgelenk in einer Linie.

10 20

Übung 8/Abb.1



Sprinterstart
Sprinterstart, Gewicht auf vorderem Fuß mit Vorlage, starker Rücken.

10 20

Übung 8/Abb.2



Sprinterstart

10 20

**WORKOUT MIT
GUMMIBAND
FORTGESCHRITTENE**



Hauptspeisen

Maßangaben

S. 273

1. pure food-Beilagen
2. Kurzgebratenes Fleisch, Geflügel, Fisch und gedämpftes Gemüse
3. Fleischpizza
4. Gemüselasagne
5. Gemüsesuppe
6. Grünes Thai-Curry
7. Süßkartoffelrösti mit Bratwurst oder Spiegelei
8. Hähnchenfleisch mit scharfer Sauce
9. Auberginen-Hamburger
10. Kimchi
11. Sashimi mit Gurke

PURE FOOD- BEILAGEN



SÜSSKARTOFFELSTOCK

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 5 EL Gemüsebouillon
- ½ EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz

Süßkartoffeln und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Wasser aufkochen und salzen. Würfel beigegeben, 20 Minuten weich kochen und Wasser abschütten. Gekochte Würfel mit Gemüsebouillon fein pürieren. Mit Olivenöl verfeinern und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Alternativen:

Blumenkohlpüree: 600 g Blumenkohl statt Süßkartoffeln
 Pastinakenpüree: 600 g Pastinaken statt Süßkartoffeln
 (Pastinaken 40 Minuten weich kochen)

BLUMENKOH-REIS

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 1 EL Kokosfett (alternativ Ghee oder Butter)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- Frischer Koriander, fein geschnitten

Zubereitung:

Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien.

Blumenkohl in Stücke schneiden.

In Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis die Stückchen die Größe von Reiskörnern haben (Blumenkohl kann auch mit einer Küchenraffel von Hand gerieben werden).

In einer großen Bratpfanne Fett schmelzen, bei mittlerer Hitze Blumenkohl-Reis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3–5 Minuten rührbraten, bis der Reis durchgebraten, jedoch noch nicht weich ist.

Geschnittenen Koriander darüberstreuen.



Kochvideo



Alternativen

- Sehr klein gewürfeltes Gemüse andämpfen und dann rohen Blumenkohl-Reis dazugeben.
- Blumenkohl-Reis auf Teller anrichten und Spiegeleier darüber geben.
- Zusätzlich Speck oder Schinkenstückchen mitbraten und ein Rührei unter den fertigen Reis mischen.
- Klein geschnittene Zwiebeln und/oder Knoblauch im Fett weich dämpfen und dann Blumenkohl-Reis dazugeben.
- Ohne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse zubereiten und als Beilage zu Curry-Gerichten servieren.
- Blumenkohl-Reis (ungekocht) als Basis für einen »Reis-Salat« verwenden.

SÜSSKARTOFFELNUDELN

(Rezept aus dem Buch »Sweet Potatoe Power« von Ashley Tudor)

Zutaten für 4 Personen:

2 längliche Süßkartoffeln mittlerer Größe
1–2 EL Ghee/Butterreinfett oder Kokosfett
6–10 frische Salbeiblätter
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen, der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben in dünne (2 mm) Streifen schneiden.

Pfanne erhitzen, Fett zugeben und Salbeiblätter knusprig braten. Salbeiblätter aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Süßkartoffelstreifen in die heiße Pfanne geben, Hitze reduzieren und weich dünsten.

Vorsichtig wenden und nur so lange dünsten, bis die Streifen heiß und ein bisschen weich sind.



Kochvideo



Alternativen:

- Anstelle von Salbei kann Basilikum oder Rosmarin verwendet werden.
- Klein geschnittenen gebratenen Speck darüber geben.
- Anstelle von Kräutern Tomatensauce zu den Nudeln servieren.
- Kräuter durch eine feine Carbonarasauce ersetzen und zu den Nudeln servieren.

Serviervorschläge:

- Als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch servieren (nächstes Rezept).
- Spiegeleier auf die Nudeln geben.

Die Süßkartoffel

Die Süßkartoffel (*Ipomoea batatas*, auch »Batate« oder »Knollenwinde« genannt) stammt aus Südamerika und gehört zu den Windengewächsen (*Convolvulaceae*). Die bei uns bekannte Kartoffel dagegen ist ein Nachtschattengewächs. Diese bilden eine ganz andere botanische Familie, zu denen zum Beispiel auch die Tomate und die Aubergine gehören.

Süßkartoffeln sind eine gute Quelle für Mineralstoffe und Vitamine. Mangan, Folat (natürliche Folsäure), Kupfer und Eisen sind reichlich in der rosa Knolle enthalten, dazu die Vitamine C, B₂, B₆ und E sowie Biotin (Vitamin H) und viele hochwertige Ballaststoffe. Die Süßkartoffel hat mehr Ballaststoffe als die normale Kartoffel und sättigt daher auch länger.

Im Gegensatz zu den einfachen, schnell verbrennbaren Kohlenhydraten der Kartoffel regulieren die komplexen Kohlenhydrate der Süßkartoffel den Blutzuckerspiegel. Dies ist ein wichtiger Faktor, wenn das Ziel Gewichtsabnahme ist.

Die Süßkartoffel ist nicht nur der normalen Kartoffel überlegen, sie ist auch allen Getreideformen (Weizen, Mais, Reis etc.) vorzuziehen. Warum? Getreide enthält Anti-Nährstoffe, welche Entzündungen im Körper verursachen. Die Süßkartoffel dagegen wirkt stark entzündungshemmend. Sie kann Entzündungen reduzieren und das Immunsystem stärken.

Sowohl in der Schale als auch im Inneren der Süßkartoffel werden verschiedene Carotinoide und Anthocyanine abgelagert, sodass die Färbung zwischen weiß, gelb, orange, rosa oder violett variieren kann. Die rotfleischigen Knollen besitzen die besten Kocheigenschaften und das intensivste Aroma. Die Knollen werden ähnlich wie Kartoffeln gewaschen und gegebenenfalls geschält, gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder gebraten. Man kann die Süßkartoffel auch roh essen.

Gebackene Süßkartoffeln gehören zum traditionellen Truthahn-Menü, das in den USA zu Thanksgiving gegessen wird. In der asiatischen Küche, vor allem in Korea, werden Süßkartoffeln oft verwendet. Auch Nudeln werden häufig daraus hergestellt. In Japan werden Süßkartoffeln vor allem für Süßspeisen wie den *Yokan* verwendet.



Mit Video



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schnitzel aus Bio-Rind- oder Kalbfleisch, Bio-Hähnchenbrustfilets oder Bio-Fischfilets
- 1 kg Bio-Gemüse der Saison
- 4 EL Ghee / Butterreinfett oder Kokosfett
- 2 EL frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver (optional)

Basisrezept Fleisch, Geflügel, Fisch und gedämpftes Gemüse

Zubereitung:

Gemüse mit längerer Garzeit (z. B. Karotten, Sellerie, Rote Bete) in kleine, Gemüse mit kürzerer Garzeit in größere Stücke schneiden (z. B. Zucchini, Kürbis, Aubergine, Tomate) Alle Stücke sollten ungefähr gleich lang brauchen, bis sie gar sind.

Großen Kochtopf auf den Herd stellen, 2 Eßlöffel Fett in den kalten Topf geben, Gemüsestücke mit den klein geschnittenen Kräutern hineingeben.

Den Deckel auf den Topf legen und erst dann den Herd auf mittlere Hitze einstellen. Gemüse 15 Minuten im Topf garen, ohne dabei den Deckel abzuheben. Von Zeit zu Zeit (ohne den Deckel zu entfernen) den Inhalt im Topf durchrütteln, damit das Fett sich schön verteilt und nichts anbrennt. Zischt es stark aus dem Topf, Hitze reduzieren. Durch diese schonende Zubereitung bleiben viele Vitamine erhalten.



Kochvideo

In der Zwischenzeit das Fleisch plattieren. Dazu das Schnitzel oder Hähnchenbrustfilet in einen durchsichtigen Plastiksack oder zwischen zwei Klarsichtfolien geben und mit der Unterseite einer Pfanne dünn schlagen.

Alternativen

- Mit tiefgefrorenem, bereits gerüstetem Gemüse kann Zeit gespart werden.
- Nur eine Gemüsesorte verwenden.
- Weniger Gemüse nehmen und dafür eine Beilage reichen, z. B. Blumenkohl-Reis, Blumenkohl-Püree, Süßkartoffel-Nudeln, Süßkartoffel-Püree oder Salat.

Damit erreicht man, dass die Bratzeit reduziert und das Fleisch zarter wird. Fisch bitte nicht plattieren! Fleisch/Hähnchen/Fisch würzen.

Bratpfanne mit 2 Esslöffeln Fett erhitzen (mittlere bis hohe Temperatur), Filet in die Pfanne geben und auf beiden Seiten nur 2-3 Minuten braten.

Achtung: Hähnchen muss unbedingt ganz durchgebraten sein! Bei anderem Fleisch darf das Filet in der Mitte noch leicht rosa, bei Fisch glasig sein. Jetzt sollte auch das Gemüse knackig gegart sein und schon fein duften.

Gemüse zusammen mit dem Filet anrichten.

Zubereitungszeit:
30 Minuten





FLEISCHPIZZA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g gehacktes Rindfleisch
4 Tomaten
½ Zwiebel
2 Zucchini
2-4 Knoblauchzehen
2 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl
200 g Parmesan oder Sbrinz
aus Rohmilch (optional)

Gratinschale oder Backblech mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Rindfleisch in eine Schüssel geben, Tomaten und Zucchini in Würfel schneiden und begeben.

Zwiebel, Knoblauch und Basilikum fein hacken und hinzufügen.

Mit Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In Gratinschale füllen und mit geriebenem Parmesan oder Sbrinz bestreuen.

Im Ofen bei 165 °C 30 Minuten überbacken.

Sobald das Fleisch gar ist, Fleischpizza aus dem Ofen nehmen und leicht auskühlen lassen. In Stücke schneiden und essen.



Gemüse- lasagne

Zubereitung:

Olivenöl in Bratpfanne erhitzen und Hackfleisch anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Bratensauce angießen und 10 Minuten durchkochen lassen.

Karotten, Pfälzer und Peperoni in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen.

Tomaten in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Honig und Kokosmilch begeben.

Tomaten zugedeckt 15 Minuten einkochen lassen und zum Hackfleisch geben.

Gemüsewürfel begeben und gut abschmecken. Auberginen schälen oder gut waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Auberginen und Hackfleisch-Gemüseragout abwechselnd in eine Gratinform schichten, mit einer Gemüseschicht abschließen, Sbrinz oder Parmesan darüber reiben und im Ofen bei 165 °C 35 Minuten gratinieren.

Zutaten für 4 Personen:

300 g Hackfleisch
2 dl Bratensauce
100 g Karotten
100 g Pfälzer

100 g rote Peperoni
100 g gelbe Peperoni
200 g Tomaten

1 dl Kokosmilch
1 TL Honig
1 EL Olivenöl
2 Auberginen

Salz
Pfeffer
150 g Parmesan oder Sbrinz
aus Rohmilch (optional)

Gemüsesuppe



Zutaten für 4 Personen:

1 l Wasser
500 g saisonales Bio-Gemüse
(eine Sorte oder verschiedene Sorten)
1–2 EL Bio-Gemüsebouillon-Pulver
Pfeffer
Frische Kräuter
Kokosmilch (optional)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Vorspeise für 4 Personen

Hauptspeise für 2 Personen

Zubereitung:

Gemüse rüsten und in Würfel schneiden. Gemüse, Bouillon und Wasser in einen Kochtopf geben. Wasser zum Kochen bringen und Hitze reduzieren, sodass es nur noch leicht köchelt, bis das Gemüse gar ist.

Kochtopf vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer das Gemüse im Topf pürieren.

Jetzt die Suppe mit Pfeffer und Kräutern abschmecken. Falls gewünscht, mit Kokosmilch verfeinern und servieren.



WINTERVARIANTE

Süßkartoffeln gewürzt
mit Koriander.



SOMMERVARIANTE

Tomaten mit frischem
Basilikum.



HERBSTVARIANTE

Kürbis gewürzt mit
Zimt und Muskat.



FRÜHLINGSVARIANTE

Spargel mit vielen
frischen Kräutern.

Serviervorschläge:

- Mittags oder abends als Vorspeise servieren.
- Mit gekochten oder gebratenen Fleischstückchen ergänzen und als Hauptspeise servieren.



GRÜNES THAI-CURRY

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500–600 g Pouletfleisch,
je nach Belieben Pouletbrust oder
Pouletschenkel (Fleisch mit Knochen gart
natürlich länger)
500 g Thai-Auberginen
(Man kann auch die herkömmliche große
violette Aubergine verwenden)
1 Bund Thai-Basilikum
6 Stiele mit frischen Pfefferkörnern
1 TL Salz
2 Dosen Kokosmilch à 400 ml
½ Glas Wasser bzw. ca. 125 ml Wasser
3 EL Olivenöl
2 rote Thai-Chilischoten
2 gehäufte EL grüne Currypaste



ZUBEREITUNG:

- Thai-Auberginen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Thai-Basilikum waschen und Blätter abzupfen.
- Pouletfleisch je nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. Man kann das Fleisch auch in Streifen schneiden. (Wer Hähnchenschenkel bevorzugt, überspringt den zuvor genannten Punkt. Zu beachten ist außerdem, dass Fleisch mit Knochen oder größere Stücke allgemein etwas länger kochen müssen.)
- Die Currypaste im Olivenöl kurz und scharf anbraten, dann das Fleisch hinzugeben und alles zusammen für 5 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten. (Am besten gelingt das Curry im Wok, eine hohe, große Bratpfanne eignet sich jedoch auch.)
- Dann die Kokosmilch hinzugeben und das Ganze 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln.
- Danach gibt man die Thai-Auberginen hinzu.
- Nach 10 weiteren Minuten abschmecken.
- Bei Bedarf nachsalzen. Sollte das Curry zu sehr eindicken, einfach etwas Wasser hinzugeben.
- Nun gibt man die Stiele mit den frischen Pfefferkörnern dazu.
- Alles auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Bevor der Curry vom Herd genommen wird, die Basilikumbblätter hinzugeben. Diese dürfen nicht mehr kochen, sondern sollen dem warmen Curry nur noch etwas Aroma verleihen. Zur Dekoration Chili in schmale Ringe schneiden und auf Gericht legen.
- Das Curry sofort servieren!

S. 272
**Meine absolute
thailändische Leibspeise**





Impressum

©2014 systemed Verlag, Lünen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Redaktion: Romy Dollé, Zumikon/Schweiz

Lektorat: Agentur Hochsaison GbR, Anne-Kathrin Scheu

Umschlaggestaltung: Agentur Hochsaison GbR, Odenthal

Produktion & Reinzeichnung: Agentur Hochsaison GbR, Odenthal

Erscheinungsweise: iBook/eBook/Printversion

Druck: Generál Druckerei GmbH, Szeged/Ungarn

ISBN: 978-3-927372-86-3

2. Auflage

Sprache: Deutsch

(Du findest in diesem Buch einige schweizer-deutsche Begrifflichkeiten – dies wurde bewusst belassen, da die Autorin in der Schweiz lebt und arbeitet.)

Urheberrechte:

Alle Rechte sind ausschließlich der davedollé pure training gmbh vorenthalten. Nichts aus dem Inhalt dieser Publikation darf in irgendeiner Weise (z. B. elektronisch, digital, kopiert, fotografiert etc.) reproduziert oder kopiert werden.

Abbildungsrechte:

siehe Urheberrechte

Hinweis:

Alle Informationen und Hinweise, die in diesem Buch enthalten sind, wurden von den Autoren nach bestem Wissen erarbeitet und von ihnen und dem Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Unter Berücksichtigung des Produkt haftungsrechts müssen wir allerdings darauf hinweisen, dass inhaltliche Fehler und Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind. Für etwaige fehlerhafte Angaben können die Autoren, Verlag und Verlagsmitarbeiter keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Korrekturhinweise sind jederzeit willkommen und werden gerne berücksichtigt.